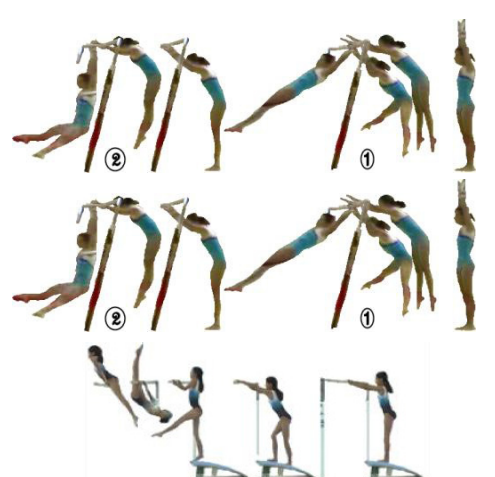
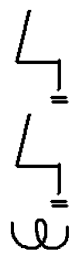













JA 3. BARRES ASYMÉTRIQUES

JA3.7 4^{ÈME} DEGRÉ - 8PTS

1 ou 2 tremplin(s) autorisé(s) Départ : station face à BI et BS Le choix 1 en 4.1 implique le choix 1 en 4.5 (idem pour le choix 2) : une bascule obligatoire			EXIGENCES TECHNIQUES	
4.1	Entrée Choix 1 : Balancers de bascule BI OU Choix 2 : Bascule faciale	(1,5 ou 0,5) 0,5		<p><u>Balancers de bascule</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture complète du corps en fin de balancer - Appui dynamique des bras en fin de balancer AR <p><u>Renversement AR</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Flexion des bras : SP - Amener directement le bassin à la barre
	<p>Balancers de bascule BI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sauter à la suspension BI jbes tendues serrées ou écartées pour effectuer un balancer AV, jbes serrées puis balancer AR jbes serrées ou écartées (jbes serrées en fin de balancer), puis balancer AV, jbes serrées ou écartées et balancer AR, jbes serrées ou écartées, retour à la position initiale, jbes serrées • Renversement AR, s'établir à l'appui 			
	OU Bascule faciale	1,5		<p><u>Bascule faciale</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément
4.2	Tour facial AR	0,5		<ul style="list-style-type: none"> - Tour AR enchaîné directement = SP - Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond) - Alignement du corps du début à la fin du tour - Tête rentrée ou droite
	<ul style="list-style-type: none"> • Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre pour effectuer un tour facial AR 			
4.3	Prise d'élan à l'appui libre	2		<ul style="list-style-type: none"> - Prise d'élan corps tendu au dessus de l'horizontale : <ul style="list-style-type: none"> - A l'horizontale : 0.30 pt - Sous l'horizontale : 0.50 pt - Bras tendus à l'appui libre
	<ul style="list-style-type: none"> • Sans arrêt, élan des jbes en AR à l'appui libre, au dessus de l'horizontale, bras tendus, arrivée à la station face à BI 			

4.4	<p>Montée libre sur la BI</p>			<p>- Aucune pénalité (ni pour la chute) sur cette montée libre</p>
	<p>La gym monte seule sur BI Exemple : renversement AR et pose de pieds</p>			
4.5	<p>Choix 1 : Bascule faciale BS OU Choix 2 : Renversement BS</p>	<p>(1,5 ou 0,5) 1.5</p>		
	<p>Bascule faciale • Effectuer une bascule faciale BS</p>			<p><u>Bascule</u> - Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément</p>
	<p>OU Renversement • Effectuer un renversement AR à BS</p>	<p>0.5 </p>		<p><u>Renversement</u> - Les pénalités porteront sur les jbes fléchies et le mouvement discontinu</p>
4.6	<p>Tour facial</p>	<p>0.5</p>		
	<p>• Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre pour effectuer un tour facial AR</p>			<p>- Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond) - Tour AR enchaîné : SP - Alignement du corps du début à la fin du tour - Tête rentrée ou droite</p>

	<p>Filé - Balancer AR - Balancer AV - Balancer AR - Balancer AV</p>	<p>2</p>	<p>The diagram shows a sequence of five gymnastic poses. The first is labeled '1-Filé', showing a gymnast in a horizontal position with arms and legs extended. The second is '2-Balancer AR', showing a gymnast in a crouched position with arms and legs spread. The third is '3-Balancer AV', showing a gymnast in a crouched position with arms and legs spread. The fourth is '2-Balancer AR', and the fifth is '1-Balancer AV'. Arrows indicate the flow between these poses.</p>	<p><u>Filé</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Bras tendus dans la bascule du corps - A la fin du filé : alignement complet du corps - Fin du balancer AR suite au filé : hauteur SP <p><u>Balancers</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Si forme incorrecte des courbes AV ou AR : 0.10/0.30 pt chq fois - Ouverture des épaules - Fin du 2^{ème} balancer AR, pieds à hauteur de BI minimum
<p>4.8</p>	<p>Balancer AR + Sortie (lâcher)</p>	<p>1</p>	<p>The diagram shows a gymnast performing a 'Balancer AR + Sortie (lâcher)'. It starts with a gymnast in a crouched position with arms and legs spread, then transitions into a horizontal position with arms and legs extended, and finally into a crouched position with arms and legs spread. Arrows indicate the flow between these poses.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Si forme incorrecte des courbes AV ou AR : 0.10/0.30 pt chq fois - Le lâcher de barre s'effectue après un appui des bras - Les épaules doivent être à hauteur de BS au moment du lâcher